

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和5(2023)年6月千里丘小学校

6月は食育月間 19日は食育の日

摂津市では、こども園、小学校、中学校と連携し、

19日に共通の食材(酢)を使用した献立が給食に登場します。



今年のテーマ 「よく噛む、減塩」

～ 酢を使った料理 ～



- こども園 … 鮭のカレーマリネ
- 小学校 … ししゃもの南蛮漬け
- 中学校 … チキン南蛮



給食レシピ

6月19日(月)

ししゃもの南蛮漬け

材料 <4人分>

ししゃも	…	8尾
片栗粉	…	20g
サラダ油	…	適量
玉ねぎ	…	40g
にんじん	…	20g
青ねぎ	…	20g
サラダ油	…	少量
しょう油	…	大さじ1
酢	…	大さじ1/2
砂糖	…	大さじ1
水	…	大さじ1
トウバンジャン	…	少量

作り方

- 玉ねぎ … 薄切り
- にんじん … 千切り
- 青ねぎ … 小口切り
- A… 醤油、酢、砂糖、水、トウバンジャン

- 鍋にサラダ油を入れ熱し、玉ねぎ、にんじんを炒めAを加え、煮立ったら青ねぎを入れタレを作る
- ししゃもに片栗粉をまぶして油で揚げる
- ②をお皿に盛り、①のタレを上からかける



クイズに挑戦

千里丘小学校の畑で育てている夏野菜は、鳥飼なす以外に何があるでしょう？

- ① ピーマンとゴーヤ ② きゅうりとゴーヤ ③ トウモロコシときゅうり

ヒント

鳥飼なすが植わっている畑と一緒に植わっているよ



※このおたよりでは、毎回クイズを出します。答えは栄養士までいいきてね



ねんせい 3年生 とりかい 鳥飼なすの植え付け



最初に植え方を教えていただきました



スコップで穴を掘り、掘った穴に肥料を入れる



ペットボトルの水を半分入れる



苗をひっくりかえし、入れ物から出して畑に植えます



なすと棒をひもでくくり、風が吹いても倒れないようにします

とりかい 鳥飼なすは、
なにわ伝統野菜だよ。
まる 丸い形のなすなんだよ
たくさんできるといいね



なす丸くん



わらを×にして鳥飼なすの苗を挟むように置き、残りの水をなすの根元にやりました



でんとうやさい
なにわ伝統野菜とは…

- ① 100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- ② 苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培することのできる苗、種子等の確保が可能な野菜
- ③ 府内で生産されている野菜



ねんせい 5年生 はじ 初めての調理実習

おいしいお茶（緑茶）の入れ方を学ぼう



やかんで湯をわかす



きゅうすに人数ぶんのお茶葉（緑茶）を入れる



やかんでわかした湯を湯のみに入れる



湯のみに入れた湯をきゅうすに入れ、ふたをしてしばらくまつ



同じ濃さになるように、湯のみに少しずつ湯のみにつぎわせる



班のお友達と、一緒にお茶を飲みました



お茶葉には、緑茶以外にも
玄米茶、ほうじ茶など色々な
種類のお茶があります。
飲み比べをするのも
楽しいですよ

